



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Energie Smoothie

Zutaten

- 1 Esslöffel Zitronensaft
 - 1 Mittelgroße(s) Orange
 - 1 Esslöffel Omega-3 Leinöl
 - 2 Teelöffel Haferkleie
 - 1 Mittelgroße(s) Grapefruit
 - 80 g gemischte Beeren
 - 2 Teelöffel Honig
 - 375 ml frische Vollmilch
-

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 326 kcal

Zubereitung

1. Orange und Grapefruit schälen und grob zerteilen.
2. Die Beeren zusammen mit den Orangen- und Grapefruitstücken und dem Zitronensaft pürieren.

3. Anschließend frische Vollmilch, Haferkleie und Honig dazugeben und nochmals gut durchmischen.

4. Zum Schluss Dr. Budwig Omega-3 Öl unter den Smoothie rühren.